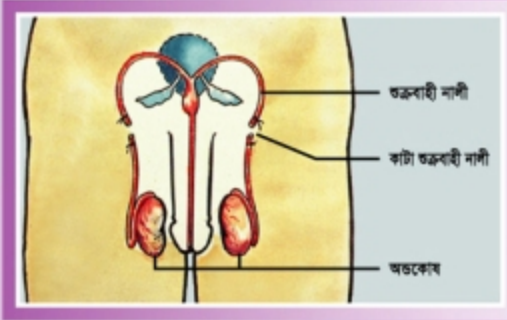


## টিউবেকটিমি'র অসুবিধা

- স্থায়ী পদ্ধতি বলে পুনরায় গর্ভধারণের ক্ষমতা ফিরিয়ে আনা কষ্টসাধ্য ব্যাপার এবং সফলতার কোনো নিশ্চয়তা নেই
- অপারেশনের পর ১৫ দিন পর্যন্ত সহবাস থেকে বিরত থাকা ভালো
- অপারেশনের পর ৩-৪ ঘণ্টা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে থাকতে হয়
- অপারেশনের পর ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত কোনো ভারি কাজ করা বা ভারি জিনিস উঠানো নিষেধ
- অপারেশনের জন্য হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হয়।

## এনএসডি

এনএসডি পুরুষদের জন্য একটি স্থায়ী জন্মানিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি- যা কোনো কাটা ছেঁড়া ছাড়া করা হয়। এ পদ্ধতিতে শুক্রনালী কেটে বেঁধে দেয়া হয়।



## এনএসডি'র সুবিধা

- খুব সহজে ও অল্প সময়ে (১০-১৫ মিনিঃ) করা হয়
- এতে ছুরি, কাঁচি ও রেডের প্রয়োজন হয় না
- কোনো সেলাই লাগে না
- যৌনক্ষমতা ও যৌনসুখ কোনো অংশেই কমে না
- এনএসডি করার পর শারীরিক পরিশ্রম করতে কোনো অসুবিধা হয় না।

## এনএসডি'র অসুবিধা

- স্থায়ী পদ্ধতি একবার গ্রহণ করলে আর সন্তান হয় না
- অপারেশনের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হয়
- পুনরায় সন্তান জন্মানোর ক্ষমতা ফিরিয়ে আনতে পুনঃসংযোজন অপারেশন প্রয়োজন হয় যার সফলতার হার কম।

দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী জন্মানিয়ন্ত্রণের জন্য আইইউডি, ইমপ্ল্যান্ট, টিউবেকটিমি ও এনএসডি থেকে আপনার উপযুক্ত পদ্ধতি বেছে নিন।



## সূর্যের হাসি স্বাস্থ্যসেবায় আন্তরিক

সূর্যের হাসি ক্লিনিকে আসুন  
পরামর্শ ও সেবা নিন



USAID  
স্বাস্থ্যসেবা উন্নয়ন কর্মসূচি

USAID-DFID NGO Health Service Delivery Project



## সূর্যের হাসি স্বাস্থ্যসেবায় আন্তরিক



দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী পদ্ধতি নিন  
থাকুন ডাবনাহীন

## দীর্ঘমেয়াদি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

যেসব পদ্ধতি একবার নিলে বা ব্যবহার করলে অনেক দিন পর্যন্ত গর্ভধারণ বন্ধ থাকে সেগুলিকে দীর্ঘমেয়াদি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বলে। দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতির ব্যবহার বন্ধ করে দিলে আবার গর্ভধারণ করা যায়।

যাদের কমপক্ষে একটি সন্তান আছে এবং যারা ২ সন্তানের মাঝে বিরতি দিতে চান তারা এই পদ্ধতি নিতে পারেন। আমাদের দেশে দু'ধরনের দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি পাওয়া যায়। যেমন- ইমপ্ল্যান্ট ও আইইউডি। পদ্ধতি দু'টি সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নিয়ে স্বামী-স্ত্রী মিলে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন আপনাদের জন্য কোনটি সুবিধাজনক।

## ইমপ্ল্যান্ট

ইমপ্ল্যান্ট মহিলাদের জন্য নিরাপদ, সুবিধাজনক এবং দীর্ঘমেয়াদি অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। এটি মহিলাদের বাহুর ত্বকের নিচে স্থাপন করা হয়। বর্তমানে এক কাঠিবিশিষ্ট ৩ বছর মেয়াদি ইমপ্ল্যান্ট চালু আছে।



## ইমপ্ল্যান্ট-এর সুবিধা

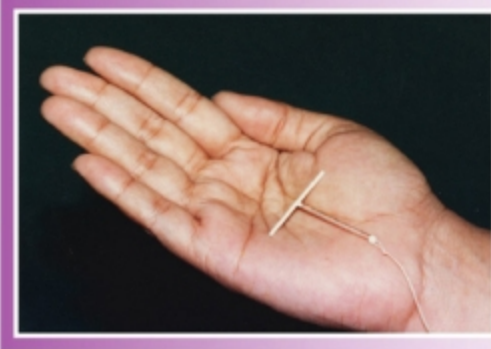
- ইমপ্ল্যান্ট খুবই কার্যকর ও নিরাপদ, স্থাপনের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে কার্যকারিতা শুরু হয়
- এটা দীর্ঘমেয়াদি এবং স্বামেলামুক্ত পদ্ধতি
- খুলে ফেলার সাথে সাথেই পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়।

## ইমপ্ল্যান্ট-এর অসুবিধা

- ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন করতে এবং খুলতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের সাহায্য নিতে হয়
- খোলার জন্য ছোট অপারেশনের প্রয়োজন হয়
- মাসিকের স্রাবের ধরন পরিবর্তন হতে পারে।

## আইইউডি

মহিলাদের জন্য আইইউডি একটি দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি যা জরায়ুর ভেতর স্থাপন করা হয়। আমাদের দেশে বর্তমানে যে আইইউডি ব্যবহৃত হয় তার নাম ৩৮০-এ। এটি একবার জরায়ুতে স্থাপন করলে ১০ বছর পর্যন্ত গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকা যায়।



## আইইউডি'র সুবিধা

- এর কার্যকারিতার হার খুব বেশি
- দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি বলে প্রতিদিন বা প্রতিবার ব্যবহারের ঝামেলা থাকে না
- যেসব মা বাচ্চাদের মায়ের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা আইইউডি নিতে পারেন
- যেকোনো সময় অভিজ্ঞ সেবাদানকারীর সাহায্যে খুলে ফেলা যায়
- খুলে ফেলার পর দ্রুত সন্তান ধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে
- যৌনমিলনে কোনো অসুবিধা সৃষ্টি করে না।

## আইইউডি'র অসুবিধা

- মাসিকের পর সূতা নিয়মিত পরীক্ষা করতে হয়
- আইইউডি স্থাপনের জন্য দক্ষ ও প্রশিক্ষিত সেবাদানকারী প্রয়োজন হয়।

## স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

যেসব পদ্ধতি নিলে বা গ্রহণ করলে ভবিষ্যতে আর কোনো দিন সন্তান হয় না তাকে স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বলে।

যাদের কমপক্ষে দু'টি জীবিত সন্তান আছে ও ছোট সন্তানের বয়স ২ বছরের বেশি এবং যারা ভবিষ্যতে আর সন্তান নিতে চান না তারা এই পদ্ধতি নিতে পারেন। স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি দু'ধরনের- মহিলাদের জন্য টিউবেকটমি ও পুরুষদের জন্য এনএসডি। পদ্ধতি দু'টি সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নিয়ে স্বামী-স্ত্রী মিলে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন আপনাদের জন্য কোনটি সুবিধাজনক।

## টিউবেকটমি

টিউবেকটমি মহিলাদের জন্য একটি স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি যাতে জরায়ুর দু'পাশে যে দু'টি ডিম্বনালী থাকে, তার কিছু অংশ কেটে বেঁধে দেয়া হয়।



## টিউবেকটমি'র সুবিধা

- অপারেশনের সাথে সাথে কার্যকর হয়
- টিউবেকটমি সহবাসে কোনো সমস্যার সৃষ্টি করে না
- এটা মহিলাদের যৌনমিলনের ইচ্ছা কমায় না
- টিউবেকটমির উল্লেখযোগ্য কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- অপারেশনের দিনই (৪ ঘণ্টা পর) বাড়ি চলে যাওয়া যায়
- স্বাভাবিক কাজকর্মে কোনো অসুবিধা হয় না
- প্রতিদিন পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা থাকে না।